


[Home](#) [Info](#) [Area Relax](#) [Contatti](#) [Shop](#) [Scarica Corsi](#) [I nostri centri](#)

Cerca...

Vai

Galleria

[CORSI](#) [SPINNING](#) [POWER PLATE](#) [IN PRIMO PIANO](#) [NEWS](#) [EVENTI](#)


## FEBBRAIO 2011:PIANO CORSI DEI FINE SETTIMANA

Le svariate attività di gruppo proposte dal nostro club, hanno un unico scopo: rendere l'attività fisica divertente e stimolante con l'ausilio di musica coinvolgente. Spesso in gruppo si riesce a creare un'energia, un'emozione e un

### NEWS



#### FEBBRAIO 2011:PIANO CORSI DEI FINE SETTIMANA

Le svariate attività di gruppo proposte dal nostro club, ...

[Continua a leggere »](#)


#### Corso base di balli caraibici: aperte le iscrizioni

Se vuoi cimentarti nell'arte divertente e salutare del ballo ...

[Continua a leggere »](#)


#### Corsi week-end del mese di Gennaio 2011

Anno nuovo , vita nuova !!! Dopo le abbuffate , ...

[Continua a leggere »](#)
[Leggi tutte le news](#)

### EVENTI



#### 28 Dicembre 2010 :Maratona di Spinning

Ha decretato un enorme successo la " Maratona di Spinning" ...

[Continua a leggere »](#)


#### Mercoledì 22 Dicembre : Party al Sushibar Cantù

Siamo lieti di invitarvi, Mercoledì 22 Dicembre ,al mega party ...

[Continua a leggere »](#)


#### MARTEDÌ 28 DICEMBRE:SPINNING EVENT

SPINNING CHE PASSIONE!!!! E' imminente l'appuntamento con la consueta Maratona ...

[Continua a leggere »](#)
[Leggi tutte le news](#)

### VIDEO DEL MESE

### ULTIME ATTIVITÀ

- ★ FEBBRAIO 2011:PIANO CORSI DEI FINE SETTIMANA
- ★ Corso base di balli caraibici: aperte le iscrizioni
- ★ Corsi week-end del mese di Gennaio 2011
- ★ 28 Dicembre 2010 :Maratona di Spinning
- ★ Auguri di Buon Natale

CATEGORIE

CONSIGLIATO

## CORSI E ATTIVITÀ



### Step

Nato in America, lo step è l'allenamento aerobico realizzato utilizzando una piattaforma individuale che può essere regolata in altezza da 8 a 22 cm. Fare step è un'attività indicata sia per dimagrire che per tonificare, ma ...

[Continua a leggere »](#)



### Pilates

Il Pilates fonde i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con le discipline spirituali orientali allo scopo di potenziare i cosiddetti muscoli centrali al fine di muoversi con grazia ed equilibrio, nonché corretta postura. Il metodo ...

[Continua a leggere »](#)



### Tonificazione e Stretching

Tonificazione: migliorare e mantenere la tonicità di tutto il corpo attraverso un lavoro diversificato, con l'aiuto di piccoli carichi esterni. Stretching: l'obiettivo di questa lezione è di migliorare il tono muscolare, l'aspetto estetico e l'allineamento corretto ...

[Continua a leggere »](#)

[Guarda tutto l'elenco corsi](#)

★ Corsi

★ Attività di tonificazione

★ Attività ritmiche

★ Cardio

★ Corsi junior

★ Flessibilità e coordinazione

★ Eventi

★ In primo piano

★ News

★ Power Plate

★ Spinning

SCARICA  
ELENCO  
CORSI

Clicca qui